

**Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici**  
**Fakulta humanitných vied**  
**Katedra telesnej výchovy a športu**



**KREATÍVNE, ESTETICKÉ  
A  
PSYCHOMOTORICKÉ  
POHYBOVÉ ČINNOSTI**

(učebné texty)



 **ELIANUM**

**2013**

**FAKULTA HUMANITNÝCH VIED UNIVERZITY MATEJA BELA  
KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU**

**KREATÍVNE, ESTETICKÉ  
A PSYCHOMOTORICKÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI**  
(učebné texty)

 **ELIANUM**

**2013**

**Autori:** doc. Nad'a Novotná, PhD.  
doc. Nad'a Vladovičová, PhD.  
PaedDr. Júlia Palovičová, PhD.

**Recenzenti:** doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.  
PaedDr. Peter Krška, PhD.

Za jazykovú úpravu zodpovedajú autorky.

**Vydavateľ:** Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela  
v Banskej Bystrici - Belianum  
Fakulta humanitných vied  
2013

ISBN 978-80-557-0579-8

# OBSAH

Úvod .....	4
<b>1 KREATÍVNE A ESTETICKÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI.....</b>	<b>5</b>
1.1 Vzdelávací štandard pre tematický celok kreatívne a estetické pohybové činnosti .....	6
1.2 Tvorivá dramatika.....	7
1.3 Pohybové aktivity s hudbou.....	9
1.3.1 <i>Tance s využitím ľudovej hudby</i> .....	12
1.3.2 <i>Tance s využitím populárnej hudby</i> .....	23
1.4 Rytmika.....	26
1.5 Rytmická gymnastika.....	31
<b>2 PSYCHOMOTORICKÉ CVIČENIA A HRY .....</b>	<b>37</b>
2.1 Vzdelávací štandard pre psychomotorické cvičenia a hry.....	38
2.2 Psychomotorika a pedagogický proces.....	40
2.3 Psychomotorika v škole.....	44
2.4 Psychomotorické cvičenia a hry .....	52
2.4.1 <i>Zoznamovacie hry</i> .....	52
2.4.2 <i>Cvičenia a hry s balónmi</i> .....	53
2.4.3 <i>Cvičenia a hry s drobným netradičným náčiním</i> .....	54
2.4.4 <i>Cvičenia a hry s využitím rôzneho telovýchovného                 náčinia a náradia</i> .....	64
2.4.5 <i>Cvičenia a hry s využitím špecifických                 psychomotorických pomôcok</i> .....	65
2.4.6 <i>Cvičenia a hry bez pomôcok</i> .....	68
2.4.7 <i>Cvičenia a hry v teréne</i> .....	72
<b>3 RELAXÁCIA, REGENERÁCIA A DRŽANIE TELA.....</b>	<b>75</b>
Literatúra .....	91

# ÚVOD

Obsah učebných textov, ktoré sa vám dostali do rúk, tvoria dva tematické okruhy, ktoré sú podľa štátneho vzdelávacieho programu súčasťou jednotlivých modulov stanovených pre telesnú a športovú výchovu v primárnej edukácii.

Našou snahou bolo poskytnúť študentom učiteľstva pre 1. stupeň základnej školy, **študentom predškolskej pedagogiky**, ale aj **študentom telesnej výchovy pre vyššie stupne vzdelávania** či iným záujemcom z praxe, podnety a ukázať niektoré cesty, smerujúce k plneniu stanovených cieľov telesnej a športovej výchovy počas vyučovania tohto povinného vyučovacieho predmetu.

Spojenie hudby s pohybom a psychomotorika otvárajú veľké možnosti na rozvíjanie detskej osobnosti. Pomáhajú mnohým žiakom vyjadriť svoje pocity, nálady, myšlienky, čo často nedokážu slovne.

Námety pre činnosti, ktoré učebné texty obsahujú, vás majú nasmerovať k ďalšiemu dopĺňaniu si vedomostí, či praktických zručností z problematiky rozvoja kreativity žiakov mladšieho školského veku a taktiež umožniť žiakom vytvoriť si trvalo kladný vzťah k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a športu. Uvádzané príklady rytmických cvičení a hier sú námetom pre tvorivých a šikovných učiteľov, aby dokázali využiť rôzne predmety vhodné na cvičenie ako netradičné náčinie, čím urobia hodiny telesnej a športovej výchovy zaujímavými a pre žiakov prítazlivejšími.

Keďže pri hudobno-tanečných aktivitách a psychomotorike je dôraz kladený aj na správne držanie tela, využívanie jednoduchých regeneračných a relaxačných postupov v telesnej výchove, zaradili sme do učebných textov aj základné informácie o diagnostike držania tela a strečingu, masážach...

Predložené učebné texty vznikli v rámci grantového projektu VEGA č. 1/0253/11.

autorky

# 1 KREATÍVNE A ESTETICKÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI

Podľa štátneho vzdelávacieho programu medzi tieto telovýchovné činnosti zaraďujeme pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmiku a tanec.

Vychádzajúc zo štátneho vzdelávacieho programu pre primárnu edukáciu sú stanovené kompetencie pre žiakov prvého stupňa základnej školy nasledovne: Žiak má mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno-umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.

## ***Vedomosti:***

- poznať a vedieť pomenovať jednotlivé druhy cvičení a hier, pohybových výrazových prostriedkov tvorivej dramatiky, rytmiky, tanca,
- poznať správnu techniku jednoduchých cvičení, pohybov i nadväzovaných pohybových motívov tanca, rytmiky a tvorivej dramatiky,
- poznať správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí v kontexte so slovným alebo hudobným podnetom.

## ***Schopnosti a zručnosti:***

- proporcionálny a veku primeraný rozvoj koordinačných pohybových schopností s akcentom na priestorovo-orientačné a rytmické schopnosti,
- veku primeraný rozvoj dramatických schopností a zručností,
- osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznych obmenách,
- osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznom prostredí, v rôznych obmenách,
- rozvoj tvorivej improvizácie, kreativity, imaginácie, vizualizácie.

## ***Postoje:***

- pozitívne vnímať spojenie slova, hudby a pohybu ako potrebnú súčasť pohybových činností človeka,
- pozitívne reagovať na partnerov v tanci i hre a upevňovať sociálne vzťahy v skupine,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie a dokázať vnímať a precítiť pohyb.

## 1.1 VZDELÁVACÍ ŠTANDARD PRE TEMATICKÝ CELOK KREATÍVNE A ESTETICKÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI

### **Obsahový štandard (kľúčové pojmy, minimálny obsah):**

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať cvičenia s dôrazom na presnú lokalizáciu pohybov v čase a priestore, poznať ich možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom slovný, názorný i hudobný motív a vnímať ich, poznať význam kultivovaného a estetického prejavu v živote i športe.

**Základné pojmy:** rytmika, tanec – jeho druhy, tanečný krok, tanečný motív, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia.

### **Základné poznatky:**

O význame pohybovej kultúry (správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností – akcent na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav).

### **Základné pohybové aktivity:**

- tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách,
- rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov,
- pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka),
- pohybová improvizácia na hudobné motívy alebo zadané témy,
- tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb.

### **Výkonový štandard (požiadavky na spôsobilosti – vychádzajú z kompetencií):**

- Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe.
- Ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení, tanečných krokov, motívov v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe.
- Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.
- Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach.

V tematickom celku „Kreatívne a estetické pohybové činnosti“ (alebo Hudobno-pohybové a tanečné činnosti) sa vytvára priestor pre kreatívneho učiteľa. Rôznymi pohybovými prostriedkami môže dosiahnuť rozvoj požadovaných kompetencií. Široká škála výrazových prostriedkov rytmiky, tanca, tvorivej dramatiky i gymnastiky vytvára v tomto tematickom celku podmienky aj pre rozvoj tvorivosti žiakov. Dôraz je potrebné klásť na utváranie a upevňovanie návyku správneho držania tela a estetického a kultivovaného pohybového prejavu.

V prvom ročníku sa odporúča začínať jednoduchými rytmickými cvičeniami, kde sa pohyb spája so slovom, s vytlieskavaním, vydupávaním. Vhodná je celá škála riekaniek a motivovaných pohybov. Postupne možno pridávať dramtizáciu. V druhom ročníku sa odporúča vo väčšej miere využívať hudbu. Možno používať jednoduché hudobné nástroje (tamburína, ozvučené paličky alebo nástroje vyrobené žiakmi) a rytmizovať pohyb. Základné tanečné kroky a malé tanečné väzby sú základom pre osvojovanie si niektorých regionálnych ľudových tancov, alebo aj tancov moderných. Výber sa ponecháva na učiteľa a jeho schopnosti. V poslednom ročníku 1. stupňa ZŠ sa odporúča klásť dôraz na schopnosť tvoriť vlastné zostavy či malé väzby, resp. dokázať improvizovať na hudobný motív ap. (ŠVP, telesná výchova – príloha ISCED 1, 2009).

## 1.2 TVORIVÁ DRAMATIKA

*Podľa Bekéniovej (2012, s. 9) je „tvorivá dramatika v slovenskom edukačnom priestore pomerne nový fenomén, nezriedka nesprávne označovaný ako dramtizácia, hra alebo ako metóda“.*

Podľa vyššie spomínanej autorky je hlavným cieľom tvorivej dramatiky rozvíjať osobnosť dieťaťa nielen ako jedinečnej, ale aj sociálnej bytosti.

V telovýchovnom procese má tvorivá dramatika široké uplatnenie. Ide predovšetkým o tvorivú improvizáciu a pohybové stváranie napr. príbehov zo života zvierat, rozprávkových bytostí či fantazijného sveta. Výbornými námetmi sú aj pohybové stváranie jednotlivých športových odvetví, pracovných činností v domácnosti a v záhrade, ktoré ďalej uvádzame ako príklady činností.

### **Dostihy**

*Cieľ:* Rozvíjať pozornosť, pohotovosť.

Žiaci sedia v kruhu tesne pri sebe, kl'ak sedmo. Učiteľ rozhovorom alebo príbehom navodí atmosféru dostihových pretekov a hrá sa spolu so žiakmi. Stáva sa jedným z nich. Žiaci podľa pokynov učiteľa znázorňujú činnosť (dej príbehu).



- štart,
- cválame (plieskajú sa po kolenách),
- zákruta vpravo (naklonia sa vpravo),
- zákruta vľavo (naklonia sa vľavo),
- prekážka (rukami urobia poloblúk od tela von),
- dvojité prekážka (rukami urobia dvakrát poloblúk),
- tribúna páni (hlásku ó tvoria hlbokým mužským hlasom),
- tribúna dámy (hlásku ó tvoria ženským tenkým hlasom),
- tribúna deti (hlásku ó tvoria piskľavým detským hlasom),
- cválame po moste (päťami sa udierajú do hrude),
- čľapkáme sa v blate (otvorené dlane pritláčajú k sebe),
- cválame po lístí (otvorené dlane šúchajú o seba).

Povely učiteľa sa v rýchлом tempe menia, pričom neustále ostáva znázorňovaný cval koní (cválanie je základný pohyb), žiaci ho vykonávajú neustále.

### ***O Červenej Čiapočke***

*Ciel:* Rozvíjať pohybovú predstavivosť a fantáziu, relaxácia.

Učiteľ rozpráva žiakom rozprávku, ktorej dej žiaci znázorňujú pohybom. Pri pohybe majú neobmedzený priestor telocvične. Snahou učiteľa je dosiahnuť, aby žiaci vykonávali pohyby v maximálnom rozsahu. Pri pohybovom vyjadrení rozprávky je možné postupovať od individuálnej činnosti žiakov (napr. Červená Čiapočka ide po lese, nesie košík – žiaci sa voľne pohybujú po telocvični chôdzou, poskokmi, poklusom a pod.) až po prácu vo dvojiciach (napr. Červená Čiapočka uteká od vlka, stretne sa s babičkou), alebo vo väčších skupinách (napr. zašívajú brucho vlkovi).

### ***Upratovanie***

*Ciel:* Rozvíjať pohybovú predstavivosť a fantáziu, relaxácia.

Učiteľ navodí atmosféru blížiacich sa sviatkov, kedy sa v každej domácnosti upratuje, aby atmosféra sviatkov bola dokonalá. Žiaci napodobňujú postup upratovania pohybom. Napr. začíname umývaním okien – priniesť vodu vo vedre, vystúpiť po rebríku ku oknu, umyť okno handrou, vyleštiť sklo papierom, potom utierať prach, vysávať, umývať podlahu a pod.).

### ***Olympiáda***

*Ciel:* Rozvíjať pohybovú predstavivosť a fantáziu, relaxácia.

Žiakom vysvetlíme, že sa nachádzame na atletickom štadióne, kde súťažia športovci v rôznych atletických disciplínach. Učiteľ potom vyzve žiakov, aby napodobňovali skok do diaľky, hod oštepom, vrh guľou, šprinty, skok o žrdi, vyhlasovanie víťazov, odovzdávanie medailí a pod.

## 1.3 POHYBOVÉ AKTIVITY S HUDBOU

### Detský aerobik

Pod pojmom detský aerobik rozumieme *rozličné cvičenia na hudobný sprievod, ktoré vychádzajú predovšetkým z aerobiku pre dospelých, ale tiež z pohybových hier, základnej a rytmickej gymnastiky, tanca a pohybovej výchovy vôbec (Stodůlková, 2006).*

Detský aerobik sa od aerobiku pre dospelých odlišuje predovšetkým obsahom a zameraním, ktoré závisia od veku detí. Cieľom vyučovacích hodín s obsahom aerobiku pre žiakov je rozvíjanie úrovne pohybových schopností, hlavne koordinácie, rytmickej schopnosti, kondície a flexibility.

Podľa *Stodůlkovej (2006)* je významom aeróbného cvičenia u detí:

- nárast srdcového svalu, zlepšenie kardiovaskulárneho systému,
- pokles pokojovej pulzovej frekvencie,
- nárast svalovej hmoty a zosilnenie šliach a väzív,
- funkčná prestavba kostí,
- pokles hladiny krvných tukov,
- zlepšenie tolerancie voči stresom a rozvíjanie intelektuálnych schopností.

Prostredníctvom aerobiku sa žiaci naučia estetickým pohybom, formuje sa u nich správne držanie tela, správne pohybové stereotypy, dýchanie. Pomocou týchto cvičení žiaci spoznávajú aj pohybové možnosti vlastného tela.

### *Stavba hodiny aerobiku pre žiakov mladšieho školského veku*

Intenzita cvičenia u žiakov mladšieho školského veku je veľmi individuálna a nie je závislá od úrovne pulzovej frekvencie. U žiakov v edukačnom telovýchovnom procese je rozhodujúce, aby vyučovacia jednotka s obsahom aerobiku bola pre žiakov zaujímavá a pestrá.

Podľa *Toufarovej (2001)* sú pre deti v mladšom školskom veku vhodné:

- krátkodobé, prerušované pohybové aktivity – zaťaženie nie je vysoké a pri striedaní aktivít nedochádza k psychickej únave,
- pohybové aktivity vytrvalostného charakteru, pomocou ktorých je možné dosiahnuť i zlepšenie kardiovaskulárnej činnosti,
- odporúčaná intenzita pre deti je **50 – 60% ich maximálnej pulzovej frekvencie (PF max)**,  $PF\ max = 220 - vek$ .

**Aerobik môže byť náplňou celej vyučovacej hodiny telesnej výchovy v škole, alebo môže byť zaradený do obsahu niektorej časti vyučovacej jednotky.**

V úvodnej časti vyučovacej hodiny môžeme aerobik využiť na rozohriatie organizmu, tzv. warm-up. Využívajú sa tu základné kroky aerobiku – chôdza na mieste, chôdza vpred, vzad, po diagonále, široká chôdza, beh, prísuný krok, úkrok bokom bez prinoženia, V krok, prenášanie hmotnosti v stojí rozkročnom, skok do stoja rozkročného a späť do stoja spojného. Pri nácviku základných krokov je potrebné dbať na presnosť ich predvedenia, preto ich nacvičujeme najprv v pomalom tempe, potom v požadovanom tempe podľa hudby.

Ak plánujeme zaradiť aerobik do hlavnej časti vyučovacej hodiny (cca 15 minút), je potrebné mať vopred pripravenú choreografiu. Nácvik krokových variácií (zostavy) býva v závislosti od veku žiakov postupný, po častiach. Časť potom v závere vyučovacej hodiny spojíme do celku. V hlavnej časti hodiny s obsahom aerobiku sa väčšinou snažíme dostať žiakov do požadovanej intenzity aeróbného zaťaženia.

Pokiaľ je aerobik náplňou niektorej časti z hlavnej časti vyučovacej jednotky telesnej výchovy, je potrebné ho ukončiť upokojením, dýchacími cvičeniami.

Krátke choreografie môžeme nacvičovať najprv na riekanky, potom ich môžeme precvičovať na hudbu.

### ***Hudba pre detský aerobik***

Hudba a aerobik tvoria neoddeliteľný celok, a preto je dôležité práci s hudbou a jej výberu venovať náležitú pozornosť. Pre žiakov mladšieho školského veku má mať hudba konštantnú rýchlosť. Odporúča sa, aby skladby boli rozdelené na kratšie celky, ktoré sú využívané pre jednotlivé choreografie s rôznou náročnosťou. Veľmi vhodnými hudobnými motívmi pre detský aerobik sú skladby, ktoré žiaci poznajú ako populárnu hudbu.

*Príklady využitia riekaniek pri nácviku aerobiku:*

#### ***Bim, bam, bom***

*Bim, bam, bom, (výkrok pravou, výkrok ľavou, krok vzad pravou a prinožiť ľavou)*  
*takto zvoní zvon. (výkrok ľavou, výkrok pravou, krok vzad ľavou a prinožiť pravou)*  
*Cingi, lingi, cingi, lingi, (úkrok pravou bez prinoženia, úkrok ľavou bez prinoženia)*  
*takto zvoní konvalinky. (úkrok pravou bez prinoženia, úkrok ľavou bez prinoženia)*

#### ***Adam***

*Adam v škole nesedel, (prísuný krok vpravo, prísuný krok vľavo)*  
*abecedu nevedel. (prísuný krok vpravo, prísuný krok vľavo)*  
*Prišli za ním líšky, (úkrok pravou, prekrížiť ľavou cez pravú, úkrok pravou, prinožiť ľavou)*  
*čítali mu z knižky. (úkrok ľavou, prekrížiť pravou cez ľavú, úkrok ľavou, prinožiť pravou)*